භාවනාව 1

පහසු ඉරියව්ව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"පීති මනස්ස කායෝපි පස්සම්භති චිත්තම්පි පස්සම්භති
පස්සද්ධකායෝ සුඛං වේදියතී
සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියතීති"

පූජනීය මහා සංඝරත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍රගත කර ගනිමින්, පස්යාල බෝලන්කන්ද තපෝ අරණේ පැවැත්වෙන භාවනා උපදෙස් මාලාවේ දෙවනි අදියරේ ආරම්භයයි මේ සතිටුහන් වෙන්නේ. මෙවර වැඩසටහන පසුගිය වර වැඩසටහනට වඩා මදක් වෙනස් විදියකට කරන්නට අපි සැලසුම් කලා. පසුගිය වාරයේ දේශනාව කරලා, ඊට පස්සේ අපි කෙටි ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරලා, කමටහන් සුද්ධ කරලා, වැඩසටහන නැවැත්තුවා. මෙවරදී අදහස තියෙන්නේ භාවනාවේ මූලිකම කොටසේ ඉඳලා භාවනාව ගැන එක් මාතෘකාවක් ඔස්සේ කෙටි දේශනාවක් පවත්වල, ඒ දේශනාව අවසානයේදී ඒ දේශනාව මූලාශ්‍රය කර ගත්ත විදිහට ප්‍රායෝගික වූ භාවනාවක් විනාඩි පහළොවක් විස්සක් විතර හැමෝම එක්ක එකතු වෙලා කරන්නටයි. ඒ කාලය තුලදී ස්වාමීන් වහන්සේ හැටියට මම උත්සාහ කරනවා මේ පැත්තේ ඉඳලා ඔය ඇත්තන්ට භාවනා ගමන තුල ඒ යන්න ඕන අවධීන් පිළිබඳව උපදෙස් දෙන්න කියලා.

ඉතින් ඒ උපදේශයන් එක්ක මම හිතනවා භාවනාව විනාඩි පහළොවකට විස්සකට වගේ කාලයකට අපට සිදු කරගන්නට පුළුවන් වෙයි වගේම, ඒ දවසේදී කරන දේශනාව ප්‍රායෝගිකව පුරුදු කරන්නට එවෙලේම අවස්ථාවක් හම්බ වේවි කියල. ඉන් අනතුරුව ඒ දවසේදී සිද්ධ කරගත්ත භාවනාව ආශ්‍රයෙන් ලබපු අත්දැකීම් මොකද්ද කියලා කර්මස්ථාන වාර්තාවක්, නැත්නම් කමටහන් විස්තරයක් අපි සාකච්ඡා කරල ඒ ඒ දිනයේදී තමන්ගේ භාවනාව තුලදී තමන්ට තිබ්බ අත්දැකීම මොකද්ද? ඒ අත්දැකීම විදහා ගන්නකොට, තේරුම් ගන්නකොට, තමන්ගේ තිබුනු මොනව හරි අඩුපාඩුකම් තිබ්බ නම් ආන් ඒ ටික සකස් කර ගන්නට අවස්ථාවක් තියනව.

ඉතින් මේ දේශනා පෙළ සමගාමීව යූ ටියුබ් නාලිකාව ඔස්සේත් ප්‍රචාරය වෙනවා. නමුත් අර **zoom** කියන ඒ තාක්ෂණය ඔස්සේ ඉන්න ඇත්තන්ට තමන්ගේ ගැටළු අහන්නට අවස්ථාවක් තියනවා. සමහරක් වෙලාවට ගැටළු අහන වෙලාවේදී යූ ටියුබ් තුලින් නරඹන අයට වුනත් වැදගත් වෙන ප්‍රශ්ණයක් අහල තිබ්බොත් උත්තරයක් දෙන්න අවස්ථාවකුත් තියනව.

ඉතින් ඒත් එක්කම ඉල්ලා හිටින්න අවසරයි මේ පාර වැඩසටහන කරගෙන යනකොට අපි භාවනාව ගැනම කතාබහ කරන්න බලමු. ඔය ඇත්තන් ප්‍රශ්ණ අහනකොටත් මම ආරාධනා කර සිටිනවා තමන්ට භාවනාවේ තියන ප්‍රායෝගික ගැටළු අහන්න ඕනෙයි කියලා. ස්වාමීන් වහන්සේලා මේ මේ විදියට කියල තියනවා, ඔබ වහන්සේගේ අදහස කොහොමද කියල අහන්න නරකයි. ඒක එපා කියල මම ආරාධනා කරනව බොහොම නිහතමානීව ගෞරවයෙන්. ඒ වගේම අහවල් සූත්‍රයේ නම් මෙහෙම තියනවා, මේ සූත්‍රයේ නම් මෙහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස, එහෙම කිවුව නම් හොඳයි කියල ඒ විදියට යෝජනා කරන්නත් එපා කියල මම බොහොම නිහතමානීව ඉල්ලා සිටිනව.

ඉතින් මේ භාවනාව ගැන විශ්වාසයක් තියාගෙන, සතිපට්ඨානය කියන මාතෘකාව ඔස්සේ විශ්වාසයක් තියාගෙන, මම ආරාධනා කරනවා ඔය ඇත්තන්ට අද දවසේදී නැත්නම් එක දවසකදී කියල දෙන භාවනාව ඒ සතිය පුරාවට පුළුවන් නම් විනාඩි පහළොව ගානෙ පුරුදු කරන්න කියල. මේ එක එක මාතෘකාවලින් කතා වුනාට මේක අස්සේ යන්නෙ, සම්පූර්ණ සතර සතිපට්ඨානය නැත්නම් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයයි ආවරණය කරන්නට මගේ බලාපොරොත්තුව තියෙන්නේ. අපි බලමු ඒක කොච්චරක් දුරට සාර්ථක වේවිද කියල. ඉතින් එහෙම නම් අපේ දේශනාවේ ආරම්භයයි මේ සිද්ධ වෙන්නේ. අද දවසේ මාතෘකාව තමයි 'පහසු ඉරියව්ව'.

පින්වතුනි අපි ගමනක් යනකොට වුනත්, වාහනයක යනකොට වුනත්, පුටුවක වාඩි වුනා වුනත්, අපි එක්තරා විදියකට පහසු ඉරියව්වක් සකස් කරගන්නවා. පහසු ඉරියව්වකට වෙනවා. එහෙම වුනාම අපිට හරි ලේසියි කාලයක් තිස්සේ ඒ ඉරියව්ව තුල ඉන්න. භාවනාව කියන විෂයත් එක්තරා විදියකට කියනව නම් ඉරියව්වක පැවැත්වීමක් කියල කියන්නත් පුළුවන්. අපි සකස් කර ගත්ත නිවැරිදි වූ ඉරියව්වක් හින්දා දීර්ඝ කාලයක් භාවනාවත් එක්ක ඉන්න අපිට අවස්ථාව හම්බ වෙන්න පුළුවන්.

මේ ඉරියව්වක තියන වැදගත්කම පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, උන් වහන්සේ දේශනා කරන භාවනාව සම්බන්ධයෙන් තියන දේශනාවල පටන් ගන්නකොටම කියන්නෙම ඕක ගැනමයි.

"නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය"

ඔන්න ඔය වගේ වචන ටිකක් නිතර නිතර නිතර නිතරම යෙදෙනව. තථාගතයන් වහන්සේ එතකොට අපිව යොමු කරනවා එක ඉරියව්වකට ඉන්න කියල. මහ ලොකුවට ඉතින් ඒක ගැන විස්තර කරන්නෙ නැති වුනාට.

උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධි සත්ත්ව අවධියේ කුස තණ මිටි අටක් තියාගෙන භාවනාව වැඩුව කියල කියනව. උන් වහන්සේට තිබුනා ඒ වුනාට නිකම්ම නිකං පොළොවේ වාඩි වෙන්නත්. උන් වහන්සේට තිබුනා. නමුත් එහෙම කලේ නෑ. යම්කිසි වූ පහසුවක ස්වභාවයක් එතන පින්වතුනි අපිට මේ හැම කාරණාවකින්ම එළියට එන්නෙ. ඉස්මතු වෙන්නෙ. ඔප් නැංවෙන්නෙ. ඒක හින්දා අපි කරන භාවනාවට ගොඩක්ම වැදගත් වෙනවා අපි ඉන්න ඉරියව්වේ තියන සමබරතාවය.

අනික් එක තමයි ඉරියව්ව මාරු කරන එක. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනව නම් අපි විනාඩි පහළොවක් පර්යංක භාවනාවේ හිටියා නම් විනාඩි පහක් විතර කාලයක් වත් අඩුම තරමේ සක්මන් භාවනාව කරන එක අතිශයින්ම වැදගත් වෙනව. මේක අනිවාර්ය නැහැ නමුත් නැත්තෙත් නෑ කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද ඔය තායිලන්තෙට වැඩම කරලා එහෙදී භාවනාවටම යෙදිච්ච හාමුදුරුවරු මුණ ගැහෙන්න වුනාම උන් වහන්සේලා අපිට දුන්න උපදේශය තමයි ඔන්න ඔය කියාපු කාරණේ. මොකද්ද?

"ඔය ඇත්තො හවනාවක් කරනව නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඉරියව්ව මාරු කරන්න"

කියල කිවුව. පර්යංකයෙ ඉන්න වෙලාව හා සමාන වෙලාවක් හෝ යම්කිසි වූ වෙලාවක්, (අඩු වෙලාවක් වුනාට කමක් නැහැ) සක්මනටත් යොදා ගන්න කියල කිවුව. එහෙම නොකරපු ස්වාමීන් වහන්සේලාට පස්සෙ කාලෙකදී සිද්ධ වෙච්ච ඇබැද්දිය තමයි, උන් වහන්සේලා ඒ කාලෙ පර්යංක භාවනාවම සිදු කරමින් ඉඳලා, සක්මන් කරන්නෙ නැතුව ඉඳලා, දැන් වෙනකොට පින්වතුනි උන්වහන්සේලාට පර්යංක භාවනාවට යන්න බැරිකමක් තියනව. අපි සාමාන්‍ය භාෂාවෙන් කියන වචනයෙන්ම කිවුවොත් එරමිණියා ගොතාගෙන වාඩි වෙන්න බැරි තත්ත්වයක් උන් වහන්සේලාට තියනවා.

ඒකට හේතුව තමා අර එකම ඉරියව්වකම ඉඳලා ශරීරයේ මේ තියන අඟපසඟ මොනව හරි දුර්වලතාවයකට පත් වෙලා තියන හින්ද. ඉතින් අපි අනාගතයක් ගැනත් හිතන්න ඕන හන්දා මගේ යෝජනාව තමයි අපි කරන භාවනාවක් අතර පින්වතුනි ඉරියව් මාරු කිරීමක් දාගන්න. එතකොට ඒක ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙ නෑ. කාරි නැහැ, අපි කරන භාවනාව ඒකාකාරී විදියටම පැයක් එක දිගටම ඉන්නවද පර්යංකයෙම ඉන්නවද කියන එක නෙවෙයි මේකෙන් කියවෙන්නේ. සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන කෙනා නැත්තං සතිමත්භාවය පුරුදු කරන කෙනාගේ ඒ ඉලක්කය තමයි, ඒ යන මාවත තමයි කියල දෙන්නේ, ඉන්න කාලය කොච්චර හෝ වේවා ඒක ප්‍රශ්නයක් නැහැ, ඒ ඉන්න කාලය තුල සිහියෙන් ඉන්නවද කියන එකයි වැදගත් වෙන්නෙ. සතිමත් භාවයෙන් ඉන්නවද කියන එකයි වැදගත් වෙන්නෙ.

ඉතින් ඒක හින්ද පින්වතුනි භාවනාවක් අතරතුර ඉරියව්වක් මාරු කරන එක විශේෂම කාරණාවක් හැටියට සලකන්න ඕන. අනිත් එක තමයි අපිට කරන භාවනාව දීර්ඝ හැටියට කරගෙන යන්න ලැබෙන ප්‍රධානම සාධකයන් අතරින් එකක් තියනවා ශරීරයේ තියන සැහැල්ලු බව. අපේ ශරීරය පුළුවන් තරමක් සැහැල්ලු හැටියට තියාගන්න උත්සාහ කරනවා නම්, භාවනාව ලේසියි ඇත්තටම කියනව නම්. භාවනාව තුල ඒ පර්යංක කාලයේදී හෝ ඒ ඉන්න භාවනා වාරය තුලදී රැඳෙන්න ඉන්න ලේසියි.

ඊළඟට අපි භාවනා කරන්න භාවිතා කරන හැඩය සමබර වෙන්න ඕන. උදාහරණයක් හැටියට ලංකාවේ සාමාන්‍යයෙන් කියල දෙන ක්‍රමය තමයි, අර පිරිමි ඇත්තන්ට නම් එරමිණිය ගොතාගෙන ඉන්නටත් කාන්තාවන්ට කියල දෙනව අර්ධ පර්යංකයේ ඉන්නටත් කියල. අර්ධ පර්යංකය හොඳයි නරක නැහැ, නමුත් ඉන්න ටිකක් අමාරුයි. දීර්ඝ කාලයක් දීර්ඝ වෙලාවක් ඉන්න ටිකක් අමාරුයි. ඒක හින්ද සමබර විදිහට තියන පහසු ඉරියව්වක් සකස් කරගන්න එක හොඳයි.

අපි අහල තියන මතයක් නම් තියනවා කාන්තාවන්ට එරමිණිය ගොතාගෙන ඉන්න හොඳ නැහැ හරි මොකක් හරි කියලා. නමුත් තායිලන්තෙට ගියාට පස්සේ එහේ ධර්ම දේශනා කරන වෙලාව තියෙන්නෙ පෝය දවසට රෑ නමයහමාරට විතර. ඔය දේශනාව ඉවරයක් වෙනකොට පාන්දර දෙක තුන විතර වෙනව. හැබැයි ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවනය කරන්න එන මැණිවරු (මේ අතදරුවො ඉන්න උපාසක අම්මල එන්නෙ) තමන්ගෙ දරුවො ටික නලවලා, දරුවො නිදිකරවල තමයි ඔන්න බණ අහන්න පටන් ගන්නෙ. හැබැයි වාඩි වෙන්නෙ පද්මාසනයෙන්. මමත් හරි පුදුම වුනා දැක්කට පස්සේ, මොකද මටත් එච්චර කාලයක් ඉන්න බැරි හින්දා. මේ පැය හතර පහ හය ඒ ඇත්තො පද්මාසනයෙම ඉන්නව ඒ පුරුදු වෙලා ඉන්න හින්ද. ඒ ඇත්තොන්ගෙ අදහස අහනකොට කියන්නෙ ඒ විදිහේ ඉරියව්වකට පුරුදු වෙලා ඉන්න හින්ද ඒගොල්ලන්ට ඉන්න ලේසියි. දීර්ස කාලයක් භාවනාව වඩන්න, භාවනාව පුරුදු කරගන්න ලේසියි කියලයි ඒ ඇත්තො කියන්නෙ. ඉතින් ඒක හින්ද සමබරව තියන ඉරියව්වක් හදා ගන්න එක, සකස් කරගන්න එක වටිනව.

මට මතකයි අපේ නායක හාමුදුරුවො ඉංගිරියෙ හිටපු කාලයේ කියාපු කාරණාවක් තියනව. "භාවනාවකදී පළවෙනියෙන්ම, වැඩියෙන්ම ඉගෙන ගන්න ඕනම දේ සමබර ඉරියව්ව" කියල. "ඒක ඉගෙන ගන්නකොට භාවනාවත් ඉගෙන ගන්නවමයි" කියල. ඉතින් කෙසේ හෝ වේවා භාවනාව තුල අපි සමබර ඉරියව්වක් හදාගෙන සැහැල්ලු වෙන්න ඕන. ඒකත් එක්කම පහසුවක් තියන බොහොම ලොකු නිදහසක් තියන විදිහේ හැඩහුරුකමකට ඉරියව්වකට යන්න ඕන.

ඒත් එක්කම ඔය කියන මූලික කාරණා ටික සකස් කරගත්තට පස්සේ, ඊළඟට අපි උත්සාහ කරන්න ඕන පින්වතුනි, එකපාරටම ආනාපානයට පනින්න යන්නෙ නැතුව හෝ ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය හොයන්න යන්නෙ නැතුව, මේ මොහොත තුලදී තමන්ට දැනෙන තේරෙන දේ මොකද්ද කියල පොඩ්ඩක් තේරුම් ගන්න.

ඒකෙ පළවෙනි ඉලක්කය හැටියට අපි උත්සාහ කරන්න පටන් ගන්නවා අපි ගාව තියන මේ ශරීරය, මේ ශරීරය තුල තියන ස්වභාවය ටිකක් තේරුම් බේරුම් ඇති කර ගන්නට. අත තියෙන්නෙ කොහොමද? කකුල තියෙන්නෙ කොහොමද? මුහුණ තියෙන්නෙ කොහොමද? හෝ බෙල්ල තියෙන්නෙ කොහොමද? අපිට පුළුවන්කම තියෙනව දැස පියාගෙනම, දැස විවර කරන්නෙ නැතුවම අපේ සිරුර දිහා ටිකක් ඔබ මොබ හැසිරෙන්න පුළුවන්කමක් තියනව. යන්න පුළුවන්කමක් තියනව.

ඒත් එක්ක අපිට හම්බ වෙන්න පුළුවනි දැන් අපි ශරීරයට අපේ හිත ගන්න උත්සාහ කරන හින්දා, ඔන්න තේරෙන්න ගන්න පුළුවන්, අපි ඇඳන් ඉන්න ඇඳුම් ආයිත්තම්වල ගොරෝසු තැන් ලේසි තැන් අන්න ඒ වගේ දේවල් හම්බ වෙන්න පුළුවන්. සමහර තැන් කිටි කිටියේ තද වෙලා හිර වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. සමහර තැන් ගොඩාක්ම ලිහිල් වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. එතකොට හොඳම දේ පින්වතුනි, ඒව හිතා මතාම ඉස්සෙල්ල පොඩ්ඩක් සකස් කර ගන්න ඕන තමන්ට ලේසි වෙන ප්‍රමාණයට. ඒව හිතා මතාම ටිකක් හදා ගන්න නිදහස් වෙන ප්‍රමාණයකට කොහොමද කියල. ඒ වගේ දෙයක් කරන්නට තත්පර දහයක් පහළොහක් මිඩංගු කරන එක ලාභයි. මොකද සමස්ථ භාවනාවකදී අපිට ලොකු වේදනාවක් එන්න පටන් ගත්ත නම් ඇඳන් ඉන්න ඇඳුමේ තද තැනක් තියන තැනකින් කොහේ හරි, ඒක ඊට කලියෙන් අපිට වෙනස්

කරන්න නවත්තන්න පුළුවන්කමක් තියනවා නම්, ආ ඒ දේ කරන එක ලාභයි. ඒ දේ පළවෙනියෙන්ම කරන එක මහා ලාභයක් ඇත්තටම කියනව නම්.

ඉතින් මෙහෙම කලාට පස්සේ අපිට ශරීරයෙ අභ්‍යන්තරයට යන්න පුළුවන්කමක් හම්බ වේවි, මොකද දැන් අපි භාවනාවේදී මුලින් ශරීරයේ හැඩය බලන්න, අත කකුල් තියෙන හැටි බලන්න, ඒත් එක්කම ඇඳුම් ආයිත්තම් තියෙන හැටි, ඒවා මෘදු සැහැල්ලු කරගන්න ආදී දේවල් උගන්වල තියෙන හින්දා දැන් අපිට පුළුවන්කමක් තියෙන්න පුළුවන් ශරීරය අභ්‍යන්තරයට චුට්ටක් යන්න. එබිකම් කරල බලන්න.

නමුත් තාමත්ම අපි ආනාපානය ගැන එච්චරම අදහසක් ඇති කරගත්තෙ නැහැ. හදිස්සි වෙන්නත් නරකයි.

මේ වගේ අවස්ථාවකදී ඊළඟට ශරීරය දිහා බලන්න පුළුවන් වුනාම, අපි හොඳට බලන්න ඕන නිරීක්ෂණය කරලා දැන් තමන්ට මේ ශරීරය තුල කොහෙද තේරෙන්නෙ? පළවෙනියෙන්ම අපි හිසෙන් පටන් ගත්තොත් එහෙම, හිසේ ඉඳලම චුට්ට චුට්ට තමන්ට මේ ශරීරය තුල තේරෙන දේවල් ටික මෙනෙහි කරගෙන, මෙනෙහි කරගෙන, මෙනෙහි කරගෙන, මෙනෙහි කරගෙන යන්න පටන් ගන්නව. මෙනෙහි වෙන්නෙ නැත්නම් චුට්ටක් ඉතින් ඔය පොඩ්ඩක් හොලවලා, ඇස් දෙක ඇරල බලල හරි කමක් නෑ, ඒ දේවල් හඳුනා ගන්න උත්සාහ කරන එක හොඳයි. වැරැද්දක් නැහැ මේ සිහියක්නෙ ඇති කරගන්නෙ.

මේ විදියට ඇති කරගත්තාට පස්සේ අපිට හම්බ වෙනව පින්වතුනි අර ඇඳුම් ආයිත්තම්වල රළු තැන් සියුම් තැන් තිබ්බා වගේම, මේ ශරීරයෙත් තියනවා අපි රළු කරගෙන ඉන්න සියුම් කරගෙන ඉන්න තැන් කියල. ඕව තමයි භාවනාවෙදි ඇත්තටම කියනව නම් මූලිකවම තියන මහා කරදර. ඕව්ව විසඳන්න මොනවත්ම අපි කරන්නෙ නැති හින්ද තමයි භාවනාව දමල ගහල නතර කරන්නෙ. අරෙහෙ රිදෙනවා, මෙහෙ රිදෙනවා කියල හිතල ඊට පස්සෙ ඕව ගැන කල්පනා කරන්න පටන් ගත්තහම, භාවනාව ඇත්තටම විගහටම නතර කරන්නයි අපි කල්පනා කරන්නෙ.

නමුත් භාවනාව කියල කියන්නේ ඊට වඩා හරීම සැපදායක දෙයක්. සංතෝසදායක දෙයක්. ඉතින් ඒ සංතෝසදායී දේට යන්න අපිට හම්බ වෙනවා, ඔය සංතෝසය අයින් කරල දාන මේ රළු දේවල් මොනවද ගොරෝසු තැන් මොනවද කියලා හඳුනා ගත්තොත් මේ ශරීරය අභ්‍යන්තරය තුල තියන.

හා එතකොට අපි මොකද කරන්නේ? ඒ අභ්‍යන්තරය තුල තියන රළු ගොරෝසු තැන් ටිකත් මෘදු සැහැල්ලු කරගන්නවා බොහෝමත්ම හිමීට හිමීට. උදාහරණයක් හැටියට කියනවා නම් අපේ අත් දෙක බොහොම තදින් තියාගෙන ඉන්නව වෙන්න පුළුවන්. මේ උරහිස් එහෙම බොහොම හිර කරගෙන ඉන්නව වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව මේව පුළුවන් තරම් බුරුල් කරගන්න. පුළුවන් තරම් සැහැල්ලු කරගන්න. මේක ආමි එකට ගිහිල්ල කරනව වගේ ව්‍යායාමයක් නොවෙන හින්දා පුළුවන් තරම් සැහැල්ලුවෙන් මේ ගමන යන එකයි වටින්නෙ සහ ලේසි වෙන්නෙ.

ඉතින් එහෙම කරනකොට අපිට සමහරක් වෙලාවට පින්වතුනි හිතාගන්න අමාරු වෙන්න පුළුවන් මෘදු සැහැල්ලුකම කියන්නෙ මොකද්ද කියල. අපි දන්නෙ නැති වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් ඒක හොයා ගන්නත් එක ක්‍රමයක් තියෙනවා. අපි ශරීරය පුරාම යන්න ඉගෙන ගත්තා නම්, ශරීරය තුල තියෙන සමහර කොටස් අපිට දැනෙන්නත් පුළුවන්, නැති වෙන්නත් පුළුවන්, කාරි නෑ. එතකොට ඒ දේවල්වල සමහර තැන් තියෙන්න පුළුවන් මෘදු සැහැල්ලු. සමහර තැන් තියෙන්න පුළුවන් ගොරෝසු. තද. ආන් ඒ මෘදු සැහැල්ලු තැන්වල තියනව වගේ ස්වභාවයක් තමයි අර ගොරෝසු තැන්වලටත් අපි ඇති කරගන්න ඕන හෝ වඩා වර්ධනය කරගන්න ඕන.

මෙන්න මේ කියන පුහුණුව තමයි අපි භාවනාව තුලදී පින්වතුනි පළවෙනියෙන්ම අපේ ජීවිතේට කියල දෙන්න ඕනෙ. අපේ චිත්ත සන්තානයට උගන්වන්න ඕන වෙන්නෙ භාවනාවක් පටන් ගන්න යනකොට. එහෙම නැතුව එක පාරටම ගිහිල්ලා ආනාපානයක් කරනවා කියල වැඩේ පටන් ගන්නකොටම අපේ ශරීරය තුල සමබරතාවයක් නැතිනම්, අපි ඉන්න ඉරියව්වේ පහසුවක් නැතිනම්, අපි ඉන්න ඉරියව්ව දෙපැත්තට සමබර නැත්නම්, අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම්වල කිසීම කිසි පහසුවක් අපිට ගෙනැල්ල දෙන්නෙ නැතිනම්, ශරීරයෙ තියන අඟපසඟවලත් පහසුවක් නැතිනම්, අපිට ශරීරයක් තියනවද කියලවත් අපිට තේරෙන්නෙත් නැතිනම්, ආනාපානයක් හොයන්නෙ කොහෙන්ද? කියල ඉතින් අහන්න වෙනව. අපි දන්නෙ නෑ ඒක කොහෙද තියෙන්නෙ කියලවත්.

අන්න ඒක හින්ද අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන පළවෙනියෙන්ම, මේ ශරීරය තුලට ඇවිල්ල, මේ ශරීරයත් එක්ක ඉඳල, මේ ශරීරය ආශ්‍රය කරගෙන තියෙන, අපිට දැනෙන කරන දේවල් එක්ක මොහොතක් නැවතිලා ඉන්නෙ කොහොමද? කියල ඉගෙන ගන්න ඕන. ඒ තියන ස්වභාවයත් එක්ක වඩා වැඩි කාලයක්, පුළුවන් තරම් උපරිම කාලයක් නැවතිලා ඉන්නේ කොහොමද? පැලපදියම් වෙලා ඉන්නෙ කොහොමද? කියල ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නව. අන්න එහෙම කරන්න වුනාම අපේ භාවනාව තුල පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන හැටියට,

"පීති මනස්ස කායෝපි පස්සම්භති
චිත්තම්පි පස්සම්භතී
පස්සද්දකායෝ සුඛං වේදියතී
සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියතීති"

අපේ මනස ප්‍රීතිමත් වෙයි. එමෙම වුනාම "කායෝපි පස්සම්භති" කය පිනා යනව. කය මෘදු සැහැල්ලු වෙනව. අපි ඒ මෘදු සැහැල්ලු වෙන තැන් ටික හොය හොයා, බලබලා ගිහින් තියෙන්නෙ. අපිට හම්බ වෙන්න පටන් අරන් තියනව වුට්ට වුට්ට. පොඬ්ඩ පොඬ්ඩ. ඩිංග ඩිංග. පස්සද්දකායෝ සුඛං වේදියති" ඒ විදියට මෘදු සැහැල්ලුවක් කියන ශරීරයක් හරීම සැපතක්.

එතකොට භාවනාව කියල තියෙන්නෙ ඇත්තම කියනව නම් සංතෝසයක් අපිට ලැබෙන්න ඕන දෙයක්. බොහොම අමාරුවෙන් කරගෙන යන්න ඕන දෙයක් නෙවෙයි. අමාරු අවස්ථා තියෙන්න පුළුවන් ඒක වෙනයි, නමුත් අපිට මේ ගමන තුල මේක කරගෙන යන්න යම්කිසි විදිහක උත්තේජනයකුත් තියෙන්න ඕන. මනාපයකුත් එන්න

ඕන. කැමැත්තකුත් එන්න ඕන. ඒක ඇති කරගන්නෙ කොහොමද? අර මෘදු සැහැල්ලුකම් ටික හොයාගෙන හොයාගෙන වඩා වර්ධනය කරගත්තහම තමයි.

"පස්සද්දකායෝ සුඛං වේදියතී
සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති"

ඒ විදියට මෘදු කයක් තියනව නම් ඒක හරිම හරි සැපතක්. බුදුරජාණන් වහන්සේමයි දේශනා කරන්නෙ. "සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති" ඒ විදියට සැප සහගතව තියන ශරීරයක් තියන කෙනා, සංතෝසදායී හිතක් තියන කෙනෙක් වෙනවා. එහෙම හිතක් තැන්පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙන්න මේකයි පින්වතුනි හිත තැන්පත් කරගන්න යන්න තියන මාර්ගය. යන්න තියන ක්‍රමය.

අපි භාවනාව පටන් ගන්නකොටම අපේ මූලිකම අදහසක් තමයි හිත තැන්පත් කරගන්න එක. ඒක හරි අහිංසකයි. හැබැයි අපි දන්නෙ නැති නම් හිත තැන්පත් වෙන්නෙ කොහොමද? සහ හිත තැන්පත් වෙන්නෙ නැත්තෙ ඇයි? කියලා, එහෙම නම් අපිට මේක කරන්න අමාරුයි. ඒ කියන ඉලක්කයට අපිට යන්න ඇත්තටම මඟ ඇහිරෙන්න ඕන. පාර වැහිල යනව.

ඉතින් මේ වැඩසටහන් පෙළේදි මම කතා කරන්නෙ භාවනාව කියන මාතෘකාව ඔස්සේ, සතර සතිපට්ඨානය කියන සූත්‍රය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කේන්ද්‍රගත කර ගනිමින් කොටස් වශයෙන් ඒ දේශනා පෙලෙහි තියන දේවල් චුට්ට චුට්ට අපේ ජීවිතේට ප්‍රායෝගික කර ගන්නෙ කොහොමද? කියල. ඉතින් ඔන්න ඔය කියන කොටසේ මූලිකම අවස්ථාවයි අද දවසේ ඔය ඇත්තන්ට කියන්න කියල කල්පනා කලේ 'පහසු ඉරියව්ව' කියන මාතෘකාව යටතේදී. ඉතින් මං හිතනව යම්තාක් දුරට පහසු ඉරියව්වක තියන වැදගත්කම, වටිනාකම ඔය ඇත්තන්ට තේරෙන්න ඇතියි කියලා. ඉස්මතු වෙන්න ඇතියි කියල.

ඉතින් අපි මේකෙදි කරන කටයුතු වෙන මොනවත්ම නෙවෙයි ඉස්සෙල්ලාම වාඩි වෙලා, සංඥා හොඳට තේරුම් බේරුම් ඇති කරගෙන, අපේ ශරීරය තුල තියන දේවල් ටික තේරුම් අරගෙන, ඒ ශරීරයත් එක්ක යන්නෙ කොහොමද? ශරීරය ඇතුලෙ ඉන්නෙ කොහොමද? කියල පොඩ්ඩක් තේරුම් බේරුම් ඇති කරගෙන, රළු ගොරෝසු තැන් ටික මනාකොට අවබෝධ කරගෙන, එව්වත් එක්ක ඇලෙන්න යන්නෙත් නෑ, ගැටෙන්න යන්නෙත් නෑ එව්ව සකස් කරගන්න ඕන නම් ඔන්න පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සකස් කරගන්න පටන් ගන්නව. සකස් කරගන්න ඕන නැති තැනක නම් ඒව පවතින්නේ, හා ඒකට එහෙම තියෙන්න දෙනව. ඉතින් මෙන්න මේ ආකාරයට තමයි භාවනාව අපි මූලිකව පුරුදු කරන්නෙ.

ඒත් එක්කම විශේෂම කාරණය තමයි පින්වතුනි කරන භාවනාවක් කරලා, ඉරියව්වත් මාරු කරලා ඊළඟට තවත් ඉරියව්වකින් තවත් පොඩි වෙලාවක් කරන එක වැදගත් වෙනව. විශේෂයෙන්ම පර්යංකයේ හිටියා නම් යම්කිසි කාලයක් ඒ හා සමාන කාලයක් හෝ අඩුම වශයෙන් ඊට කිට්ටුවෙන් යන කාලයක් හෝ සක්මන් භාවනාවත් සිදු කරන එක අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයක් කියල මම සඳහන් කරන්න කැමතියි.

කෙසේ හෝ වේවා භාවනාවක් කරලා, ඒ භාවනාව නවත්තල වෙනත් වැඩකට යන්න කලියෙන් මං කරන බොහොම බරපතලම ඉල්ලීම තමයි ආපස්සට මතක් කරන්න. අද දවසේදී භාවනාවේදී මම මොකද්ද කලේ? මොකක්ද වුනේ? මොන විදියටද ඒ දේවල් මම තේරුම් ගත්තේ? ඒ දේවල්වලට මොන විදිහේ ප්‍රතිචාරයක්ද මම දැක්වුවේ? කියන ආපස්සට බැලීම, පසු විපරම කරන්න අමතක කරන්න එපා.

මෙන්න මේ කියන කාරණාවල් ටික ඔය ඇත්තො ඔය ඇත්තන්ගෙ හිතේ තියාගෙන, ඔය කියල දුන්න භාවනාව මේ එන සතිය තුල ක්‍රියාත්මක කලොත් ලබන සතිය වෙද්දි ඔය ඇත්තන්ට සිහියට ප්‍රධාන තැන දෙන්නෙ මෙහෙමයි කියන එක ගැන ලොකු කාරණාවල් ගොඩක් ඉගෙන ගන්න අවස්ථාවක් හම්බ වෙලා තියේවි කියල. එය එසේම වේවා කියල මං බලාපොරොත්තු වෙනව. එහෙම කියන ගමන්ම අද දවසට කරන භාවනා උපදේශය මං මෙතකින් සමාප්ත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනව. සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි